



Total	Genre		Age		Millenials				Région					CSP			Situation professionnelle				
	Homme	Femme	18-24	25-34	Millenials	35-44	45-54	55+	Nord-Est	Nord-Ouest	Region Parisienne	Sud-Est	Sud-Ouest	CSP +	CSP -	Inactifs	Travaille	Sans emploi	Etudiant	Retraité	Autre

Q1. Diriez-vous que le changement de saison vous ... ?
Veuillez sélectionner une seule réponse.

Base brute	1005	483	522	96	151	247	169	178	411	233	227	186	249	110	336	303	366	514	72	57	252	110
Base: adultes français	1005	479	526	103	155	257	164	173	411	235	230	186	245	109	338	303	364	512	72	60	251	110
... fatiguer	41%	35%	46%	41%	45%	43%	44%	42%	38%	41%	39%	44%	40%	42%	41%	46%	37%	43%	36%	42%	35%	47%
... déprime	22%	21%	23%	18%	21%	19%	24%	27%	20%	26%	21%	20%	21%	18%	23%	23%	20%	S	34%	16%	19%	23%
... motive	19%	22%	16%	25%	23%	24%	14%	14%	20%	18%	22%	17%	20%	15%	20%	16%	21%	18%	18%	19%	21%	19%
Autre	8%	8%	7%	11%	4%	7%	4%	6%	10%	6%	6%	9%	8%	11%	7%	5%	10%	6%	6%	14%	13%	2%
Je ne sais pas	11%	14%	7%	5%	8%	7%	13%	10%	12%	8%	12%	10%	12%	14%	9%	11%	11%	11%	7%	9%	12%	8%

L'arrivée de l'automne a-t-elle une incidence sur ... ?
Veuillez sélectionner une seule réponse par ligne.

Q2.1 ... votre moral

Base brute	1005	483	522	96	151	247	169	178	411	233	227	186	249	110	336	303	366	514	72	57	252	110
Base: Adultes français	1005	479	526	103	155	257	164	173	411	235	230	186	245	109	338	303	364	512	72	60	251	110
Oui	57%	52%	63%	70%	61%	65%	63%	61%	49%	66%	53%	60%	57%	46%	59%	64%	51%	61%	66%	69%	42%	65%
Non	38%	45%	32%	28%	35%	32%	28%	34%	48%	32%	43%	37%	48%	36%	32%	45%	34%	34%	30%	28%	55%	28%
Je ne sais pas	4%	4%	5%	2%	4%	3%	9%	5%	3%	2%	4%	3%	6%	6%	5%	4%	4%	5%	4%	3%	3%	6%

Q2.2 ... votre énergie

Base brute	1005	483	522	96	151	247	169	178	411	233	227	186	249	110	336	303	366	514	72	57	252	110
Base: Adultes français	1005	479	526	103	155	257	164	173	411	235	230	186	245	109	338	303	364	512	72	60	251	110
Oui	60%	51%	68%	67%	66%	67%	64%	51%	63%	60%	58%	61%	52%	64%	64%	52%	64%	68%	65%	47%	61%	61%
Non	36%	44%	29%	28%	30%	29%	25%	33%	45%	33%	35%	39%	34%	43%	32%	31%	43%	32%	27%	30%	50%	32%
Je ne sais pas	4%	5%	4%	5%	3%	4%	8%	3%	4%	4%	5%	3%	5%	5%	4%	5%	4%	4%	4%	5%	4%	7%

Q2.3 ... votre capacité à entreprendre de nouvelles choses

Base brute	1005	483	522	96	151	247	169	178	411	233	227	186	249	110	336	303	366	514	72	57	252	110
Base: Adultes français	1005	479	526	103	155	257	164	173	411	235	230	186	245	109	338	303	364	512	72	60	251	110
Oui	35%	31%	38%	42%	39%	40%	37%	34%	31%	43%	34%	33%	33%	24%	38%	37%	30%	37%	39%	46%	26%	33%
Non	59%	63%	56%	52%	57%	55%	53%	61%	64%	53%	59%	62%	58%	72%	56%	57%	64%	58%	57%	49%	68%	53%
Je ne sais pas	6%	6%	6%	6%	5%	5%	11%	5%	5%	4%	8%	5%	8%	5%	6%	6%	7%	5%	4%	5%	6%	15%

Q2.4 ... votre vie sociale

Base brute	1005	483	522	96	151	247	169	178	411	233	227	186	249	110	336	303	366	514	72	57	252	110
Base: Adultes français	1005	479	526	103	155	257	164	173	411	235	230	186	245	109	338	303	364	512	72	60	251	110
Oui	26%	25%	27%	33%	29%	31%	34%	28%	19%	34%	21%	30%	23%	19%	32%	26%	21%	30%	30%	30%	16%	24%
Non	69%	71%	68%	63%	63%	63%	60%	68%	78%	61%	75%	67%	72%	75%	64%	69%	75%	66%	65%	63%	80%	68%
Je ne sais pas	4%	4%	5%	4%	7%	6%	6%	4%	3%	4%	4%	3%	5%	6%	5%	5%	4%	4%	4%	7%	4%	7%

Q2.5 ... votre vie professionnelle

Base brute	1005	483	522	96	151	247	169	178	411	233	227	186	249	110	336	303	366	514	72	57	252	110
Base: Adultes français	1005	479	526	103	155	257	164	173	411	235	230	186	245	109	338	303	364	512	72	60	251	110
Oui	19%	21%	17%	37%	29%	32%	20%	28%	7%	22%	18%	19%	17%	18%	24%	25%	10%	26%	21%	33%	4%	14%
Non	75%	73%	77%	65%	61%	74%	67%	88%	72%	76%	76%	75%	78%	72%	70%	83%	70%	74%	74%	60%	90%	74%
Je ne sais pas	6%	6%	6%	7%	6%	7%	6%	6%	5%	6%	6%	4%	8%	4%	5%	6%	7%	4%	5%	7%	6%	13%



Total	Statut marital			Enfants		Comptes sur réseaux sociaux						Niveau d'éducation atteint				Zone d'habitation			
	En couple	Célibataire	Autre	Avec enfant	Sans enfant	Facebook	Twitter	LinkedIn	Google+	Autre	Net Utilisateurs	Aucun	Non-titulaire du baccalauréat	Baccalauréat ou équivalent	Etudes supérieures	Autre	Un village ou une zone rurale	Une petite ville ou une ville de taille moyenne	Une grande ville
	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM

Q1. Diriez-vous que le changement de saison vous ... ?
Veuillez sélectionner une seule réponse.

Base brute	1005	676	307	22	337	668	762	263	220	15	548	873	116	300	247	439	19	318	418	269
Base: adultes français	1005	675	307	23	334	671	762	263	220	15	550	874	115	299	248	439	19	318	419	269
... fatigue	41%	43%	36%	47%	48%	37%	40%	38%	42%	47%	43%	41%	36%	43%	39%	41%	32%	42%	38%	44%
... déprime	22%	22%	22%	17%	22%	22%	24%	24%	21%	13%	23%	23%	16%	25%	22%	20%	16%	22%	26%	15%
... motive	19%	19%	19%	14%	16%	21%	19%	19%	20%	20%	19%	19%	17%	18%	21%	21%	17%	19%	21%	21%
Autre	8%	7%	10%	13%	4%	9%	7%	10%	8%	14%	7%	8%	9%	4%	10%	9%	5%	9%	6%	9%
Je ne sais pas	11%	9%	13%	9%	9%	11%	10%	10%	6%	7%	9%	19%	11%	11%	10%	26%	11%	10%	11%	11%

L'arrivée de l'automne a-t-elle une incidence sur ... ?
Veuillez sélectionner une seule réponse par ligne.

Q2. 1. ... votre moral

Base brute	1005	676	307	22	337	668	762	263	220	15	548	873	116	300	247	439	19	318	418	269
Base: Adultes français	1005	675	307	23	334	671	762	263	220	15	550	874	115	299	248	439	19	318	419	269
Oui	57%	59%	56%	41%	66%	53%	59%	63%	60%	53%	62%	59%	46%	61%	58%	57%	26%	58%	59%	54%
Non	38%	37%	40%	42%	29%	43%	34%	37%	47%	47%	35%	37%	49%	36%	38%	39%	58%	38%	37%	41%
Je ne sais pas	4%	4%	4%	17%	5%	4%	4%	3%	3%	-	2%	4%	5%	4%	4%	4%	16%	4%	4%	5%

Q2. 2. ... votre énergie

Base brute	1005	676	307	22	337	668	762	263	220	15	548	873	116	300	247	439	19	318	418	269
Base: Adultes français	1005	675	307	23	334	671	762	263	220	15	550	874	115	299	248	439	19	318	419	269
Oui	60%	61%	57%	46%	71%	54%	62%	61%	63%	68%	63%	61%	48%	64%	59%	58%	42%	60%	61%	58%
Non	36%	34%	40%	32%	25%	41%	34%	36%	35%	32%	34%	35%	47%	32%	35%	38%	42%	34%	35%	40%
Je ne sais pas	4%	4%	3%	22%	4%	4%	4%	3%	2%	-	3%	4%	4%	4%	6%	3%	16%	6%	5%	3%

Q2. 3. ... votre capacité à entreprendre de nouvelles choses

Base brute	1005	676	307	22	337	668	762	263	220	15	548	873	116	300	247	439	19	318	418	269
Base: Adultes français	1005	675	307	23	334	671	762	263	220	15	550	874	115	299	248	439	19	318	419	269
Oui	35%	35%	34%	23%	37%	34%	36%	34%	35%	7%	36%	36%	27%	35%	34%	34%	31%	37%	35%	31%
Non	59%	59%	60%	64%	57%	61%	58%	59%	60%	80%	60%	59%	65%	58%	60%	60%	54%	57%	59%	63%
Je ne sais pas	6%	6%	7%	13%	7%	6%	6%	7%	5%	13%	4%	6%	8%	7%	6%	5%	15%	6%	6%	6%

Q2. 4. ... votre vie sociale

Base brute	1005	676	307	22	337	668	762	263	220	15	548	873	116	300	247	439	19	318	418	269
Base: Adultes français	1005	675	307	23	334	671	762	263	220	15	550	874	115	299	248	439	19	318	419	269
Oui	26%	26%	27%	18%	30%	24%	28%	29%	36%	26%	29%	27%	20%	22%	24%	30%	31%	25%	25%	29%
Non	69%	70%	68%	64%	65%	71%	67%	66%	60%	67%	68%	69%	75%	74%	71%	66%	59%	70%	70%	68%
Je ne sais pas	4%	4%	4%	18%	5%	4%	5%	5%	4%	7%	3%	4%	5%	4%	5%	4%	11%	5%	5%	3%

Q2. 5. ... votre vie professionnelle

Base brute	1005	676	307	22	337	668	762	263	220	15	548	873	116	300	247	439	19	318	418	269
Base: Adultes français	1005	675	307	23	334	671	762	263	220	15	550	874	115	299	248	439	19	318	419	269
Oui	19%	19%	19%	27%	21%	18%	19%	22%	21%	35%	22%	20%	14%	15%	22%	20%	21%	16%	20%	21%
Non	75%	77%	74%	55%	72%	77%	75%	73%	75%	59%	74%	74%	81%	79%	72%	76%	58%	78%	75%	73%
Je ne sais pas	6%	5%	7%	18%	6%	6%	6%	5%	4%	6%	4%	6%	5%	6%	7%	4%	21%	6%	5%	6%

YouGov France 3
Saison pour Huff Post
 Terrain du 12 au 13 septembre 2019



Total	Genre		Age					Millenials							Région					CSP			Situation professionnelle				
	Homme	Femme	18-24	25-34	Millenials	35-44	45-54	55+	Nord-Est	Nord-Ouest	Region Parisienne	Sud-Est	Sud-Ouest	CSP +	CSP -	Inactifs	Travaille	Sans emploi	Etudiant	Retraité	Autre						
																						A	B	C	D	AN	E

Q2. 6. ... votre vie sexuelle

Base brute	1005	483	522	96	151	247	169	178	411	233	227	186	249	110	336	303	366	514	72	57	252	110
Base: Adultes français	1005	479	526	103	155	257	164	173	411	235	230	186	245	109	338	303	364	512	72	60	251	110
Oui	12%	13%	11%	15%	13%	14%	20%	17%	6%	15%	9%	11%	14%	8%	15%	13%	8%	15%	13%	16%	5%	10%
Non	77%	76%	77%	68%	73%	71%	68%	71%	87%	73%	80%	78%	75%	81%	74%	74%	82%	74%	75%	65%	87%	75%
Je ne sais pas	11%	11%	12%	18%	14%	15%	12%	12%	8%	12%	11%	11%	11%	11%	13%	10%	11%	13%	19%	8%	15%	15%

Q3. Et, diriez-vous craindre le changement d'heure en octobre ? Veuillez sélectionner une seule réponse.

Base brute	1005	483	522	96	151	247	169	178	411	233	227	186	249	110	336	303	366	514	72	57	252	110
Base: adultes français	1005	479	526	103	155	257	164	173	411	235	230	186	245	109	338	303	364	512	72	60	251	110
Oui, beaucoup	20%	16%	23%	18%	22%	20%	15%	25%	19%	23%	16%	19%	21%	19%	20%	19%	20%	19%	27%	18%	16%	26%
Oui, un peu	31%	29%	32%	22%	32%	28%	34%	30%	31%	31%	30%	29%	31%	32%	32%	34%	27%	35%	21%	21%	30%	26%
Non, pas vraiment	28%	28%	28%	25%	23%	24%	34%	28%	27%	24%	31%	29%	29%	22%	28%	26%	28%	28%	22%	23%	31%	27%
Non, pas du tout	20%	25%	15%	32%	21%	25%	15%	15%	21%	20%	22%	21%	16%	25%	19%	18%	22%	17%	27%	33%	23%	19%
Je ne sais pas	2%	2%	2%	3%	2%	2%	2%	2%	1%	1%	1%	3%	3%	1%	2%	2%	2%	2%	3%	5%	1%	3%
Net: Oui	51%	45%	55%	40%	54%	48%	49%	56%	50%	54%	46%	49%	52%	51%	51%	53%	48%	54%	48%	39%	46%	52%
Net: Non	48%	53%	43%	57%	44%	49%	49%	43%	48%	44%	52%	51%	45%	46%	47%	45%	51%	44%	50%	56%	53%	46%

Tz51Z. Quelle est votre saison préférée ? Veuillez sélectionner une seule réponse.

Base brute	1005	483	522	96	151	247	169	178	411	233	227	186	249	110	336	303	366	514	72	57	252	110
Base: adultes français	1005	479	526	103	155	257	164	173	411	235	230	186	245	109	338	303	364	512	72	60	251	110
Été	43%	41%	45%	52%	47%	49%	49%	48%	35%	51%	45%	42%	40%	33%	45%	49%	37%	45%	47%	46%	35%	48%
Hiver	6%	8%	4%	8%	11%	10%	5%	4%	4%	4%	4%	4%	3%	8%	5%	6%	6%	6%	7%	12%	4%	5%
Printemps	44%	43%	44%	28%	36%	33%	40%	43%	52%	39%	46%	41%	48%	47%	44%	39%	47%	43%	37%	27%	52%	41%
Automne	8%	8%	7%	11%	5%	8%	6%	6%	9%	6%	6%	9%	8%	12%	6%	7%	10%	6%	8%	16%	9%	5%

Q4. Parmi les propositions suivantes, laquelle/esquelles réalisez-vous pour lutter contre les effets du changement de saison et renforcer vos défenses immunitaires ?

Vous pouvez sélectionner toutes les réponses qui s'appliquent.

Base brute	1005	483	522	96	151	247	169	178	411	233	227	186	249	110	336	303	366	514	72	57	252	110
Base: adultes français	1005	479	526	103	155	257	164	173	411	235	230	186	245	109	338	303	364	512	72	60	251	110
J'adapte mon alimentation	30%	31%	28%	31%	23%	26%	25%	28%	34%	30%	32%	26%	31%	26%	27%	25%	35%	26%	29%	42%	38%	23%
Je prends des vitamines et compléments alimentaires	26%	20%	32%	23%	28%	26%	29%	29%	24%	30%	21%	33%	25%	22%	33%	24%	21%	28%	24%	21%	24%	24%
Je fais de l'homéopathie	7%	5%	8%	10%	5%	7%	8%	6%	6%	6%	8%	5%	7%	6%	8%	5%	7%	6%	4%	9%	8%	6%
Autre(s)	4%	4%	4%	5%	3%	4%	1%	6%	4%	3%	4%	5%	5%	-	4%	3%	4%	3%	8%	2%	4%	4%
Je fais de la luminothérapie	3%	2%	3%	1%	3%	2%	6%	3%	1%	3%	3%	3%	2%	2%	5%	2%	1%	3%	3%	-	1%	3%
Aucune de ces propositions	48%	52%	45%	45%	53%	50%	50%	47%	47%	44%	51%	45%	48%	55%	44%	53%	48%	50%	49%	42%	44%	54%

Q5. Et, combien estimez-vous dépenser chaque année pour lutter contre ces effets liés au changement de saison ?

Vous pouvez sélectionner une seule réponse.

Base brute	521	232	289	53	71	124	85	95	217	131	111	102	128	49	187	142	192	259	37	33	141	51
Base: adultes français luttant contre les effets liés au changement de saison	521	231	291	57	73	130	83	92	217	133	112	102	126	48	189	142	191	258	37	35	140	51
Moins de 50 euros par an	49%	43%	53%	38%	61%	51%	46%	43%	51%	54%	50%	36%	47%	59%	51%	47%	47%	50%	65%	40%	51%	31%
Entre 50 et 100 euros par an	23%	25%	22%	26%	18%	22%	34%	21%	20%	19%	19%	30%	24%	26%	25%	19%	19%	23%	8%	30%	18%	39%
Plus de 100€ par an	9%	10%	8%	13%	11%	11%	8%	16%	6%	9%	13%	10%	8%	2%	11%	8%	7%	10%	8%	9%	5%	16%
Je ne sais pas	19%	22%	17%	23%	13%	17%	12%	20%	23%	18%	18%	25%	21%	12%	12%	20%	26%	17%	19%	21%	25%	14%



Total	Statut marital			Enfants		Comptes sur réseaux sociaux							Niveau d'éducation atteint				Zone d'habitation		
	En couple	Célibataire	Autre	Avec enfant	Sans enfant	Facebook	Twitter	LinkedIn	Google+	Autre	Net Utilisateurs	Aucun	Non-titulaire du baccalauréat	Baccalauréat ou équivalent	Etudes supérieures	Autre	Un village ou une zone rurale	Une petite ville ou une ville de taille moyenne	Une grande ville
	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM

Q2. 6. ... votre vie sexuelle

Base brute	1005	676	307	22	337	668	762	263	220	15	548	873	116	300	247	439	19	318	418	269
Base: adultes français	1005	675	307	23	334	671	762	263	220	15	550	874	115	299	248	439	19	318	419	269
Oui	12%	12%	11%	9%	17%	9%	13%	14%	14%	7%	13%	13%	8%	13%	10%	13%	10%	11%	13%	12%
Non	77%	77%	78%	60%	71%	80%	76%	75%	71%	87%	76%	76%	84%	78%	77%	76%	79%	77%	78%	75%
Je ne sais pas	11%	11%	11%	31%	12%	11%	12%	11%	15%	6%	11%	11%	9%	9%	13%	11%	11%	12%	10%	13%

Q3. Et, diriez-vous craindre le changement d'heure en octobre ? Veuillez sélectionner une seule réponse.

Base brute	1005	676	307	22	337	668	762	263	220	15	548	873	116	300	247	439	19	318	418	269
Base: adultes français	1005	675	307	23	334	671	762	263	220	15	550	874	115	299	248	439	19	318	419	269
Oui, beaucoup	20%	19%	21%	13%	22%	19%	20%	17%	18%	27%	20%	20%	22%	27%	18%	16%	10%	23%	18%	19%
Oui, un peu	31%	32%	29%	19%	31%	31%	32%	33%	33%	27%	33%	31%	29%	27%	32%	33%	21%	32%	31%	29%
Non, pas vraiment	28%	29%	25%	18%	31%	26%	27%	22%	26%	27%	27%	27%	27%	26%	25%	30%	31%	26%	28%	29%
Non, pas du tout	20%	18%	23%	32%	14%	23%	20%	26%	21%	20%	19%	20%	20%	20%	24%	18%	17%	17%	22%	21%
Je ne sais pas	2%	2%	1%	18%	1%	2%	2%	2%	2%	1%	2%	2%	3%	0%	2%	2%	11%	2%	1%	3%
Net: Oui	51%	51%	51%	32%	53%	49%	52%	50%	51%	54%	53%	51%	51%	54%	49%	49%	31%	55%	49%	48%
Net: Non	48%	47%	48%	50%	45%	49%	47%	48%	47%	46%	47%	47%	47%	45%	49%	48%	58%	43%	50%	50%

T25Z. Quelle est votre saison préférée ? Veuillez sélectionner une seule réponse.

Base brute	1005	676	307	22	337	668	762	263	220	15	548	873	116	300	247	439	19	318	418	269
Base: adultes français	1005	675	307	23	334	671	762	263	220	15	550	874	115	299	248	439	19	318	419	269
Été	43%	44%	41%	46%	47%	41%	44%	39%	38%	41%	43%	43%	41%	46%	42%	41%	46%	43%	49%	34%
Hiver	6%	5%	7%	4%	5%	6%	5%	7%	5%	7%	6%	6%	5%	5%	6%	5%	26%	4%	5%	8%
Printemps	44%	45%	41%	50%	43%	44%	44%	46%	49%	53%	45%	44%	45%	42%	44%	46%	16%	45%	41%	47%
Automne	8%	6%	11%	4%	9%	7%	8%	8%	8%	6%	7%	8%	7%	7%	8%	8%	10%	8%	5%	11%

Q4. Parmi les propositions suivantes, laquelle/lesquelles réalisez-vous pour lutter contre les effets du changement de saison et renforcer vos défenses immunitaires ? Veuillez sélectionner toutes les réponses qui s'appliquent.

Base brute	1005	676	307	22	337	668	762	263	220	15	548	873	116	300	247	439	19	318	418	269
Base: adultes français	1005	675	307	23	334	671	762	263	220	15	550	874	115	299	248	439	19	318	419	269
J'adapte mon alimentation	30%	28%	34%	28%	27%	31%	29%	28%	32%	14%	33%	30%	26%	31%	28%	30%	21%	25%	31%	33%
Je prends des vitamines et compléments alimentaires	26%	26%	26%	23%	28%	25%	27%	26%	30%	6%	26%	26%	23%	22%	22%	31%	27%	20%	29%	29%
Je fais de l'homéopathie	7%	6%	8%	9%	7%	7%	6%	5%	7%	-	7%	6%	6%	6%	7%	7%	5%	8%	6%	7%
Autre(s)	4%	3%	5%	9%	2%	5%	4%	6%	6%	7%	5%	4%	-	4%	3%	4%	16%	2%	4%	6%
Je fais de la luminothérapie	3%	3%	2%	-	4%	2%	2%	3%	3%	-	3%	3%	3%	2%	1%	4%	5%	2%	3%	3%
Aucune de ces propositions	48%	49%	46%	44%	50%	47%	49%	51%	44%	73%	46%	48%	55%	48%	54%	45%	37%	58%	44%	43%

Q5. Et, combien estimez-vous dépenser chaque année pour lutter contre ces effets liés au changement de saison ? Veuillez sélectionner une seule réponse.

Base brute	521	342	167	12	169	352	387	130	123	4	295	456	52	156	114	239	12	135	232	154
Base: adultes français luttant contre les effets liés au changement de saison	522	342	167	13	167	354	387	130	123	4	296	457	52	155	114	240	12	135	233	154
Moins de 50 euros par an	49%	53%	43%	16%	50%	48%	52%	43%	43%	25%	48%	50%	38%	47%	48%	51%	33%	53%	50%	43%
Entre 50 et 100 euros par an	23%	22%	25%	25%	28%	20%	23%	28%	32%	51%	26%	23%	23%	19%	24%	25%	9%	19%	23%	27%
Plus de 100€ par an	9%	8%	11%	17%	10%	9%	8%	9%	10%	24%	10%	9%	10%	9%	8%	9%	16%	8%	8%	11%
Je ne sais pas	19%	17%	22%	42%	12%	23%	17%	21%	15%	-	16%	18%	29%	25%	19%	15%	43%	19%	19%	19%